Foglio 1

ORARIO SETTIMANALE

	ore 7.30	ore 8-9	ore 9-10	ore 10-11	ore 11-12	Ore 12-13	ore 13-14	ore 14-15	ore 15-16	ore 16-17	ore 17-18	ore 18-19	ore 19-20	ore 20.30
LUNEDI	Personal Trainer (Andrea Paula)					Pilates (Andrea Paula)	Antigravity/ Pilates (Andrea Paula)	Antigravity (Andrea Paula)			Posturale (Cristina)	Posturale (Cristina)		Antigravity (Valentina) 19.30-20.30
MARTEDI	Yoga del risveglio (Sara) 7.30-8.30		Ginnastica Dolce (Cristina)		Yoga Integrale (Sara) 10.30-11.45	Corporate yoga (Sara)	Olit (Maria Cristina) 13.15-14.15				Amukalana Yoga (Sara) 17.15-18.30		Yoga integrale (Sara) 18.45-20	
MERCOLEDI	Personal Trainer (Andrea Paula)					Pilates (Andrea Paula)	Antigravity/ Pilates (Andrea Paula)	Antigravity (Andrea Paula)			Posturale (Cristina)	Posturale (Cristina)		Antigravity (Valentina) 19.30-20.30
GIOVEDI	Yoga del risveglio (Sara) 7.30-8.30		Ginnastica Dolce (Cristina)		Yoga Integrale (Sara) 10.30-11.45	Corporate yoga (Sara)					Amukalana Yoga (Sara) 17.15-18.30		Yoga integrale (Sara) 18.45-20	
VENERDI				Yoga (Annalisa) 10.30-11.45										